



1

Programme des activités saison 2025 - 2026

LUNDI				
Senior Actif	8h45 - 9h45	Florent	Halle des Sports	50
Gym'dynamique Senior	9h45 - 10h45	Florent	Halle des Sports	52
Activité Physique Adaptée	10h45 - 11h45	Florent	Halle des Sports	61
Line Dance (niv 1)	14h00 - 15h00	Maria Elena	Halle des Sports	70
Line Dance (niv 2)	15h00 - 16h00	Maria Elena	Halle des Sports	71
Gym'dynamique	18h00 - 19h00	Pauline G	Salle Jean Zay	10
Gym'dynamique	19h00 - 20h00	Pauline G	Salle Jean Zay	11
Gym'dynamique	19h00 - 20h00	Pauline L	L Petit / Gallouedec	12
Gym'douce	20h00 - 21h00	Pauline L	L Petit / Gallouedec	30
Aqua'gym	13h00 - 13h45	Etienne	Obraysie	80
Aqua'gym	20h15 - 21h00	Etienne	Obraysie	81

MARDI				
Gym'douce	9h00 - 10h00	Catherine	Halle des Sports	31
Gym'douce	10h00 - 11h00	Catherine	Halle des Sports	32
Activité Physique Adaptée	17h00 - 18h00	Pauline G	Salle Jean Zay	60
Gym'dynamique	18h00 - 19h00	Pauline G	Salle Jean Zay	13
Sticks / TAF	19h00 - 20h00	Laetitia	Salle Jean Zay	73
Gym'dynamique	18h45 - 19h45	Catherine	Picardière	14
Aqua'gym	13h00 - 13h45	Erwan	Obraysie	82

MERCREDI				
Pilates	9h00 - 10h00	Mélanie	Halle Sports	33
Renfo Tonic	10h00 - 11h00	Mélanie	Halle Sports	40
Pilates	11h00 - 12h00	Mélanie	Halle Sports	34
Zumba	19h30 - 20h30	Carine	Halle des Sports	74
Aqua'gym Senior	11h15 - 12h00	Laurence	Obraysie	83
Aqua'gym	18h00 - 18h45	Etienne	Obraysie	84

JEUDI				
Gym'senior	9h00 - 10h00	Catherine	Halle des Sports	53
Gym'dynamique	10h00 - 11h00	Catherine	Halle des Sports	16
Gym'douce	11h00 - 12h00	Catherine	Halle des Sports	35
Gym'douce	18h00 - 19h00	Catherine	Halle des Sports	36
Zumba	19h00 - 20h00	Lionel	Halle des Sports	75
Aqua'gym	13h00 - 13h45	Erwan	Obraysie	85
Aqua'gym	20h15 - 21h00	Etienne	Obraysie	86

VENDREDI				
Marche Nordique	9h00 - 10h30	Wahid	Plein air	96
Marche Nordique	10h30 - 12h00	Wahid	Plein air	97
Gym'cardio	9h30 - 10h30	Lionel	Halle des Sports	17
Body Zen	10h30 - 11h30	Lionel	Halle des Sports	41
Gym'douce	14h00 - 15h00	Catherine	Halle des Sports	37
Gym'douce	17h00 - 18h00	Vanina	Dojo Jean Zay	38
Gym'douce	18h00 - 19h00	Vanina	Dojo Jean Zay	39
Aqua'gym	13h00 - 13h45	Etienne	Obraysie	87
Aqua'gym	13h45 - 14h30	Etienne	Obraysie	88
Aqua'gym	17h45 - 18h30		Obraysie	89

SAMEDI				
Just Dance	10h00 - 11h00	Lionel	Halle des Sports	76
Marche Nordique	10h00 - 11h30	Wahid	Plein air	98
Gym'dynamique	9h45 - 10h25	Pauline	VISIO	***
Gym'douce	10h25 - 10h45	Pauline	VISIO	***

Les cours de Zumba et d'Aqua'gym sont accessibles aux sourds et malentendants

*** accessible gratuitement à tous les adhérents